

Lente Joven

en Salud Reproductiva y VIH/SIDA

Abstinencia y postergación de la iniciación sexual

Promover la abstinencia es una estrategia importante, pero se necesitan exhortaciones complementarias para quienes están sexualmente activos.

La abstinencia sexual total es la manera más eficaz de protegerse contra el embarazo y la infección por el VIH. Las exhortaciones de abstinencia parecen funcionar mejor cuando van dirigidas a jóvenes que todavía no están sexualmente activos, especialmente las jovencitas. Hay programas con exhortaciones de abstinencia que han logrado la postergación de aproximadamente un año en la iniciación sexual.

Los adolescentes que practican la abstinencia necesitan respaldo social de parte de los miembros de la comunidad y desarrollo de aptitudes específicas, tales como autocontrol, comunicación y un alto grado de motivación. Los programas con exhortaciones globales pueden formar capacidades de abstinencia y dar información a los jóvenes sexualmente activos sobre el uso de condones y la reducción del número de compañeros o compañeras.

Definición de la abstinencia a través del comportamiento

El término "abstinencia" significa distintas cosas para distintas personas. La mayoría de los grupos religiosos por lo general ven la abstinencia como un compromiso de abstención de relaciones sexuales hasta el matrimonio. Otras personas ven la abstinencia como la postergación de las relaciones sexuales hasta algún momento en el futuro, por ejemplo, cuando inicien una relación de compromiso previa al matrimonio. El término también puede referirse a quienes han estado sexualmente activos pero que luego han decidido abstenerse, lo cual se conoce como "abstinencia secundaria" o "virginidad secundaria."¹

Es probable que los jóvenes no practiquen la abstinencia perfectamente y también es probable que no usen los condones todas las veces y correctamente. Algunos pueden creer que están practicando abstinencia si se abstienen del coito vaginal, inclusive si tienen otros tipos de intimidad sexual. Una persona joven puede tener relaciones sexuales en un momento de "debilidad", lo cual pone de relieve la necesidad de ayudar a los jóvenes a desarrollar aptitudes para practicar activamente la abstinencia y negarse a la actividad sexual no deseada. Las jóvenes pueden ser inducidas a tener relaciones sexuales. Ciertos investigadores en Sudáfrica informan que el 24 por ciento de las jovencitas fueron "persuadidas" o "engañadas" en su primera experiencia sexual.² Estos datos sugieren que los adolescentes necesitan que los adultos creen un ambiente seguro en que puedan tomar decisiones sin el temor de que se les obligue a tener relaciones sexuales.

Se deben tener en cuenta la cultura y el idioma cuando se enseña abstinencia a los adolescentes. En un estudio de 100 jóvenes namibios, la mayoría pensó que "abstinencia" significaba "estar ausente."³ Emplear frases claras en el contexto cultural es esencial, tal como la campaña de Uganda para aumentar la fidelidad y reducir el número de compañeros o compañeras que usó un término local que se traduciría como "no pastar" para expresar la idea de abstinencia.





Las aptitudes prácticas, unidas al respaldo social de los miembros de la familia y de los pares, son esenciales para que los adolescentes logren la confianza y la capacidad necesarias para abstenerse de la actividad sexual prematura.

Postergar la iniciación sexual

En todo el mundo, la pubertad está ocurriendo a edades cada vez menores y el matrimonio, en general, a edades cada vez mayores. Esta combinación de factores causa un período de tiempo más largo durante el cual los jóvenes no casados tienen la oportunidad de participar en actividades sexuales, a menudo en forma de una serie de relaciones monógamas. Un análisis de los datos de una encuesta entre jóvenes de 15 a 19 años de edad determinó que más del 25 por ciento de ellos declaró haber tenido relaciones sexuales antes de cumplir los 15 años en Brasil, Gabón, Haití, Hungría, Kenia, Letonia, Malawi, Mozambique y Nicaragua. Para las jovencitas, los porcentajes en los mismos países fueron un tanto más bajos, aunque por lo general estaban por encima del 15 por ciento.⁴ En algunos países, la iniciación sexual entre una pequeña minoría de jóvenes ocurre a los 10 años de edad.

La iniciación sexual a temprana edad puede colocar a los adolescentes en situación de mayor riesgo de embarazo no deseado, VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Los jóvenes que comienzan la actividad sexual a temprana edad parecen más propensos a tener relaciones sexuales con compañeros o compañeras de alto riesgo o con una variedad de compañeros o compañeras, y son menos propensos a usar condones.⁵ Hay muchos factores que afectan el momento de la primera relación sexual. Una reseña de la Organización Mundial de la Salud de estudios en 53 países determinó factores comunes de disminución y de aumento de la probabilidad de iniciación de la sexualidad a temprana edad en todas las regiones del mundo: las relaciones positivas con los padres, los maestros y las creencias espirituales disminuyen la probabilidad de tener relaciones sexuales a temprana edad; la participación en comportamientos peligrosos y los amigos sexualmente activos la aumentan.⁶

A fines de los años 80 y a principios o mediados de los 90 en Uganda, una campaña a gran escala contra el SIDA con exhortaciones de abstinencia causó una disminución en los índices de VIH.⁷ De 1989 a 1995 en Uganda, la proporción de jóvenes de 15 a 19 años de edad que declararon nunca haber tenido relaciones sexuales aumentó de 31 a 56 por ciento en los hombres y de 26 a 46 por ciento en las mujeres.⁸

Un gran estudio en seis países señala que los programas con exhortaciones de abstinencia causaron postergación en la iniciación sexual de aproximadamente un año en países en que la frecuencia de VIH disminuyó. El estudio determinó que tanto Uganda como Zambia mostraron un aumento del promedio de edad de iniciación sexual, una disminución del número de compañeros o compañeras sexuales y un uso más extenso del condón. En Uganda, la edad de la iniciación sexual aumentó de 16.5 a 17.3 años en las jovencitas y de 17.6 a 18.3 años en los jovencitos. En Zambia, en un lapso de cinco años, la edad de la primera relación sexual de los hombres jóvenes pasó de 16.2 a 18.1 años; la edad de iniciación sexual de las jovencitas se mantuvo casi igual, 17.1 años. Entretanto, la edad de iniciación sexual no aumentó en Camerún, Kenia ni Zimbabwe; países que no tuvieron disminuciones importantes en la prevalencia de VIH.⁹

El estudio concluyó que las disminuciones de frecuencia de VIH en Uganda y Zambia probablemente se debían más que nada a una disminución del número de compañeros o compañeras; aunque la abstinencia, la postergación de la iniciación sexual y el uso de condones con compañeros o compañeras no habituales también contribuyeron a las disminuciones. Pero a pesar del aumento de la edad de la iniciación sexual en Uganda y Zambia, las jóvenes seguían teniendo su iniciación sexual antes que sus homólogas de Kenia y Zimbabwe. En Camerún, que ocupa el primer lugar en cuanto a la edad de iniciación sexual de las mujeres y el segundo lugar en cuanto a la de los hombres, hubo índices menores de infección por el VIH. De este modo, la edad de la iniciación sexual; es decir, el efecto de la abstinencia, no da cuenta por sí sola de los menores índices de VIH.

Programas dirigidos a la abstinencia

Las aptitudes prácticas, unidas al respaldo social de los miembros de la familia y de los pares, son esenciales para que los adolescentes logren la confianza y la capacidad necesarias para abstenerse de la actividad sexual prematura. Estas aptitudes pueden ser un "plan de abstinencia" para que los adolescentes estén preparados para enfrentar la presión y negarse a tener relaciones sexuales (ver recuadro en la página siguiente).

Aunque las exhortaciones de abstinencia pueden tener el mayor efecto en los jóvenes que aún no han comenzado a tener relaciones sexuales, algunos jóvenes mayores también parecen responder bien a la abstinencia secundaria.

Las intervenciones de prevención del VIH en un distrito escolar de Sudáfrica y una escuela normal de Tailandia determinaron que la mayoría de los jóvenes, incluidos los que tenían actividades sexuales esporádicas, no tenían intención de ser sexualmente activos y que muchos tenían pensado practicar la abstinencia secundaria. El estudio concluyó que las mujeres y los jóvenes menores responden mejor a las exhortaciones de abstinencia que otros grupos. Muchos jóvenes se decidieron por la abstinencia secundaria porque querían proteger su salud y porque no estaban listos para tener relaciones sexuales. Los programas enseñaron a rechazar, negociar y planear las relaciones sexuales de una manera integral que promueve tanto la abstinencia como el uso de condones para jóvenes sexualmente activos.¹⁰

Algunas campañas de medios de comunicación también han contribuido a postergar la iniciación sexual. La campaña Ayuda Mutua para Actuar Responsablemente (Helping Each Other Act Responsibly Together, HEART) en Zambia, diseñada por jóvenes y para jóvenes, promueve la abstinencia y el uso de condones y da información sobre el VIH, SIDA y protección contra infecciones. La campaña incluyó consignas tales como "Poder virgen, orgullo virgen" y "La abstinencia está en la onda" y se pasaron anuncios en televisión y radio dirigidos a los jóvenes de 13 a 19 años de edad. Un año después de la campaña, una encuesta a más de 1.000 jóvenes comparó los comportamientos sexuales de los televidentes de la campaña con quienes no la habían visto, manteniendo constantes factores tales como la edad, el sexo, la educación y la residencia. 46 por ciento de los telespectadores practicaban abstinencia primaria o secundaria y 67 por ciento había usado un condón en su última relación sexual.¹¹

En Jamaica, una campaña de medios de comunicación de masas del proyecto Youth.now está enfrentando las necesidades de salud reproductiva de los

adolescentes por medio de un enfoque segmentado basado en la edad. En Jamaica, la edad promedio de iniciación sexual es de 13.2 años para los jovencitos y de 15.2 años para las jovencitas. El programa promovió la abstinencia para jóvenes de 10 a 12 años de edad, hizo hincapié en el mayor conocimiento de sí mismo y la abstinencia en jóvenes de 13 a 15 años de edad y promovió la protección contra embarazos no deseados, VIH y otras ITS para jóvenes mayores.¹² Más de la mitad de los

PRACTICAR LA ABSTINENCIA REQUIERE ESTRATEGIA

Ten claras las razones por las cuales deseas esperar

- Haz una lista de tus razones. Habla al respecto con una persona que te apoye.
- Revisa tu lista de vez en cuando para recordarlas.

Ten un plan

- Conoce las situaciones que pueden hacerte difícil mantener tu decisión.
- Decide con antelación lo que vas a hacer para evitar tales situaciones o enfrentarte a ellas, tal como irte cuando te presionen para tener relaciones sexuales.

Tente admiración

- Puede ser difícil nadar contra la corriente y poner en práctica tus propias decisiones. Reconoce tu mérito. Te lo mereces.

Nota las presiones

- Presta especial atención a las sugerencias que hay en la música, los videos y las películas que te dicen que tengas relaciones sexuales.

Consigue apoyo

- Sal con amigos que conozcan y respeten tus decisiones.
- Evita a las personas que puedan presionarte.
- Si te presionan, amenaza con decirselo a una persona con autoridad (un familiar o la policía).

Pon en práctica tus capacidades de comunicación

- Aprende a decir "¡No!" enérgicamente o "No, no, no" repetidas veces.
- Da una razón tal como "No me siento preparada/o" o "He decidido esperar hasta después de alcanzar mis metas académicas".
- Da vuelta la tortilla: "Dices que si te amara lo haría, pero si realmente me amaras, tú no insistirías".

Adaptado de Abstinence Focus Poster No. R045, Scotts Valley, CA: ETR Publishing, 2002; y Grossman L, Kowal D. *Kids, Drugs, and Sex. Preventing Trouble*. Brandon, VT: Clinical Psychology Publishing Co., 1987.

Para obtener mayor información, por favor comuníquese con:

YouthNet

2101 Wilson Boulevard
Suite 700
Arlington, VA 22201 EE.UU.

teléfono
(703) 516-9779

fax
(703) 516-9781

correo electrónico
youthnet@fhi.org

sitio en la web
www.fhi.org/youthnet



**Deloitte
Touche
Tohmatsu**



jóvenes que recordaron los anuncios publicitarios dijeron que los anuncios habían influido en la manera en que enfrentan las relaciones con personas del sexo opuesto absteniéndose de tener relaciones sexuales, resistiendo a la presión sexual y usando siempre un condón y/o un anticonceptivo al momento de tener relaciones sexuales.

Por otro lado, hay programas que promueven la abstinencia por sí sola. La primera dama de Uganda, Janet Museveni inició el Foro de la Juventud de Uganda (Uganda Youth Forum) en 1992 como parte de la campaña general de prevención del SIDA en el país. A través de una serie de conferencias, programas de aptitudes para la vida, proyectos de servicio a la comunidad y grupos de apoyo a la abstinencia, el Foro de la Juventud informa que unos 40.000 jóvenes han firmado un compromiso de abstinencia y tarjetas "El verdadero amor espera". No se ha dado a conocer ninguna evaluación del programa.¹³

Se necesita un enfoque integral y segmentado para llegar a los jóvenes en un esfuerzo por prevenir la infección por el VIH y promover la salud reproductiva. Los encargados de elaborar políticas y los adultos también pueden contribuir a postergar la iniciación sexual prematura de los jóvenes dando prioridad a la reducción de relaciones sexuales coercitivas. Las exhortaciones de abstinencia tienen que ser una parte integral de los programas de prevención de embarazo, VIH y ITS en todo el mundo, especialmente para los programas dirigidos a los jóvenes menores y a las jovencitas. Pero no todos los jóvenes se abstienen sexualmente y se necesita un enfoque integral con educación acerca del uso de condones para protegerse del embarazo no deseado, el VIH y las ITS, así como también para reducir el número de compañeros o compañeras sexuales.

—Claudia Daileader Ruland

Claudia Daileader Ruland es una escritora que forma parte del personal de difusión de información de YouthNet.

REFERENCIAS

1. Marindo R, Pearson S, Casterline JB. *Condom Use and Abstinence Among Unmarried Young People in Zimbabwe: Which Strategy, Whose Agenda?* No. 170. Washington, DC: Population Council, 2003.
2. Manzini N. Sexual initiation and childbearing among adolescent girls in KwaZulu Natal, South Africa. *Reprod Health Matters* 2001;9(17):44-52.
3. Keulder E, Witte K. *In-Depth Interviews: The Effect of Culture and Environment on the Behaviour of Namibian Youth*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Center for Communication Programs, 2003.
4. *Young People and HIV/AIDS: Opportunity in Crisis*. New York: UNICEF, 2002.
5. World Health Organization. The context of young people's sexual relations. *Progress in Reproductive Health Research* 2000;53:2-4.
6. *Broadening the Horizon: Balancing Protection and Risk for Adolescents*. Geneva: World Health Organization, 2002.
7. Green E, Nantulya V, Stoneburner R, et al. *What are the Lessons from Uganda for AIDS Prevention? Declining HIV Prevalence, Behavior Change, and the National Response*. Washington, DC: U.S. Agency for International Development, 2002.
8. World Bank. *Uganda: The Sexually Transmitted Infections Project. Findings*. Washington, DC: World Bank, 1999.
9. Bessinger R, Akwara P, Halperin D. *Sexual Behavior, HIV, and Fertility Trends. A Comparative Analysis of Six Countries. Phase I of the ABC Study*. Washington, DC: Measure Evaluation/USAID, 2003.
10. McCauley A. Teaching abstinence in schools: findings from Horizons studies. *New Findings from Research: Youth Reproductive Health and HIV Prevention*. Washington, DC, September 9, 2003.
11. Underwood C, Hachonda H, Serlemitsos E, et al. *Impact of the HEART Campaign. Findings from the Youth Surveys, 1999 & 2000*. Baltimore: Johns Hopkins School of Public Health, Center for Communication Programs, 2001.
12. Hardee K. Youth.now. Jamaica USAID Bilateral Adolescent Reproductive Health Project (2000-2004). *Global Health Council Congressional Briefing: Securing the Future for Adolescents and Youth*. Washington, DC, October 24, 2002.
13. Bampata EK. Promoting healthy behaviors among young people in Uganda. *HIV Prevention for Young People in Developing Countries*. Washington, DC, July 14, 2003.

LenteJoven es una actividad de YouthNet, un programa de cinco años fundado por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional a fin de mejorar la salud reproductiva y prevenir el VIH entre la gente joven. El equipo de YouthNet está liderado por Family Health International e incluye CARE EE.UU., Deloitte Touche Tohmatsu Emerging Markets, Ltd., Margaret Sanger Center International, y RTI International.